12月号
vol.101
2013.12.1

独立行政法人　国立病院機構東徳島医療センター
〒779-0193 徳島県板野郡板野町大寺字大向北1-1
TEL 088－672－1171　FAX 088－672－3809　URL http://www.hosp.go.jp/~eastt/　e-mail admin@etokusima.hosp.go.jp

おばさんの独り言　パート1

放射線科部長　**廣瀬千恵子**

　先日、神戸から大阪まで電車に乗りました。周りをふと見ると、若い人も私のような中高年も、ほとんどがうつむいて携帯端末を操作しており異様な感じを受けました。それまでも高校生たちが、メールをしながら、またイヤホンで音楽を聞きながら自転車を運転して、他人とぶつかりそうになったり、赤信号でも平気で横断歩道を突っ込んできたりするのを目にすることがあり、「危ないじゃないか。自転車を降りてからやりなさい！」と注意したくなることがよくありました。

　携帯、パソコンの普及、ネット環境の整備など、IT（情報技術）の急速な発展により、私たちの生活は大きく変化してきました。

　私の子ども時代、電話は黒色のダイヤル式でしたが、電話が無い家庭も多く、「○○様方呼び出し」とか「有線の番号」を記載している友達もありました。公衆電話は赤色だったように思います。その後、家庭電話の普及、プッシュホンが登場しましたが、何故かあのピポパポという音が新しい時代を象徴するようで、かっこよさを感じたものです。

　20年ぐらい前になるでしょうか？個人用の携帯電話の先駆け？のポケベルを持ったときには、病児を抱えていましたので、これでどこに居ても連絡がつくと喜んだものです。その後、アンテナを伸ばして使う大きめの携帯電話が登場し、そのうちアンテナが無くなり、携帯本体も小型化され、カメラやメール、インターネットができる機能が付加され、今や小銭を持たなくても買い物や、バス、電車にまで乗れるというすばらしい機器になっています。子どもも高齢の方も簡単に使えるような機種も出て、一人暮らしのお年寄りの生活や安全を守る上でも役に立っていると思います。

　正直なところ携帯やパソコンがない時代に逆戻りは難しく、ネット社会を前提に世の中は進んでいます。でもそれらを有効に、自分のコントロールのもとに使うことが大変重要なのではと思うのです。小さいころから携帯を持たせ、パソコンの操作を教える時代です。携帯やパソコンのゲームにはまり込む、ネット中毒の若者が韓国では問題になっていますが、日本でも一日に３時間以上もパソコンや携帯をしている子どもがかなりいるそうです。私の子どもも、食事中でもメールが着信すると、その度に食事をやめてすぐに返信しています。「後にしたら？」と注意しても、「すぐに返信しないと友達関係が悪くなる」そうです。それほど重要とは思えない内容も多く、あたかもそこに居る友達に話しかけるような、「何してる？」「飯食ってる」「今晩のおかず何？」などもあり、電話の代わりに用件を伝えるというより、メールのやりとりで友達と繋がっているという実感が欲しいのでしょうか？

　電車の中の人々、電車に乗っている時間を無駄にしないように、メールを打ったり、ネットで調べ物をしたり、勉強したり、音楽を聞いたりしているようです。ITの発達とともに、無駄を省いて効率よく仕事をこなすことが、求められているように思います。効率よく仕事を終えて自由な時間を生み出し、ゆっくり考えたり、人と人とのコミュニケーションが図れればよいのですが、効率よく仕事ができると、そこで終わりにはならず、また次の仕事に追われるということがしばしば起こっています。

　昔だったら、直接出かけていって話をするところを電話で済ませていませんか？手紙やはがきを出すところをメールで済ませていませんか？

「百聞一見にしかず」、老親の電話の声は元気そうでも、会ってみるといろいろな変化があることに気づかされることも多いです。順風満帆のときには、他人の手助けはいらない、自分の能力で競争に打ち勝っていくと思っていても、つまずいたときには、友人や家族等の大切さがしみじみわかります。ITに流され振り回されるのではなく、何が大切なのかを考えながら子どもたちに育って欲しいし、そのように今の情報化社会を作り上げた大人たちも、責任を持って子どもの未来を考えてあげたいものです。

第14回どんぐり祭の実施について

当院は重症心身障害児病棟を開設以来、政策医療として入院する重症心身障害の方々に対する療育の提供に取り組んでいます。また、平成24年度以降は、入院する重症心身障害の方々に対して児童福祉法および障害者自立支援法（現 障害者総合支援法）におけるサービスを提供する事となりました。

療養介護事業は、「利用者が自立した日常生活又は社会生活を営む事ができるよう、利用者の身体その他の状況及びその置かれている環境に応じて、機能訓練、療養上の管理、看護、医学的管理の下における介護及び日常生活上の世話を適切かつ効果的に行うものでなければならない。」と規定されるとともに、その他のサービス提供として「適宜利用者の為のレクリエーション行事を行うように努めなければならない。」、「常に利用者の家族との連携をはかるとともに利用者とその家族の交流等の機会を確保するように努めなければならない。」ことが規定されています。

そこで、当院では季節ごとにレクリエーション等の行事を実施しており、10月19日に「第14回どんぐり祭」を催しました。新病棟に移転してからは２度目のどんぐり祭であり、昨年度同様、患者様の移動等に配慮し、療育訓練棟と支援学校への連絡通路等を利用しての実施となりました。模擬店には、焼き芋や喫茶、綿菓子等に加え、昨年度の実施後にご家族等から要望があった「うどん」の模擬店や、飲食等に制限のある患者様にも楽しんでいただけるよう「くじ引き」も実施しました。

当日の天気は雨となりましたが、患者様はご家族や職員、ボランティアと一緒に会場に訪れ、模擬店で自ら食べたいものを選んだり、くじ引きを楽しまれました。また、参加された方々との交流を楽しむ事ができ、非常に有意義な時間を過ごす事ができていた様でした。患者様の素敵な笑顔に加え、ご家族からも「楽しかった。」とのお言葉を頂戴することができ、行事を通じて患者様やご家族等との交流の場を提供する事の意義や大切さを再認識させていただく事ができましたので、自身も多くのことを学ばせて頂ける機会となりました。

最後となりましたが、どんぐり祭の実施においては、病院職員だけでなく看護学生や鳴門教育大学学生がボランティアで協力して下さいました。ご家族におかれましても、足下の悪い中ご足労頂いたこと、この場をお借りしお礼申し上げます。職員一同、患者様により良い活動が提供できるよう更に研鑽したいと考えておりますので今後ともよろしくお願いいたします。　（療育指導室　主任児童指導員／佐々木祐二）

えいよう

今年の冬至は12月22日です

冬至は一年中で昼が一番短く、夜が長くなる日です。

冬至には、体が温まり、風邪をひかないとされるゆず湯に入り、ビタミン豊富で肌や粘膜を丈夫にし、感染症などに対する抵抗力をつけてくれるかぼちゃを食べ、無病息災を祈りましょう。今回は、簡単にできる『かぼちゃのホットケーキ』を紹介します。

かぼちゃのホットケーキ

材料（15人分）

かぼちゃ	１００g
豆乳	１００cc
ホットケーキミックス	２００g
卵	50g
サラダ油	適量
ゆで小豆缶詰	30g
ホイップクリーム	15g

作り方

1. かぼちゃの皮と種をとってレンジでチンする（５００Wで３分間）
2. 豆乳、卵、ホットケーキミックスを混ぜ合わせる
3. ２につぶしたかぼちゃを入れ、よく混ぜる
4. フライパンで小さめに焼き、小豆、ホイップを飾って出来上がり

1人分　80kcal

（栄養管理室／泉川　みお）

糖尿病教室のごあんない

日時 2013年12月12日㈭　午前11時～午後２時

場所 第二会議室（二階）

内容 『**糖尿病の改善は数値の改善から！！**』　臨床検査技師
『**血糖値を上げにくい食品の選び方（コンビニ編）**』　管理栄養士
※試食会（400円／材料費込）

らぼらぼ だより

冬の感染症・ノロウイルス

冬にはやる感染症といえば、インフルエンザが有名ですが、それと並んではやるのが、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎です。

ノロウイルスは、人の腸管内で増殖するウイルスで、日本では、特に冬に流行し11月くらいから発生件数が増加しはじめ、12月～翌年の１月が発生のピークになる傾向があります。ノロウイルスに感染すると噴き出すような嘔吐に引き続き、下痢や軽い発熱がみられます。しかし、大体の人は２～３日で症状は治まり、長引かないのが特徴です。

ノロウイルスは、1968年にアメリカのオハイオ州ノーウォークの小学校で集団発生した胃腸炎の患者から発見され、最初の発見地から「ノーウォークウイルス」または、ウイルスの形の特徴から「小型球形ウイルス（SRSV）」と呼ばれるようになりました。2002年に、国際ウイルス命名委員会によって「ノロウイルス」という正式名称が決定しました。

ノロウイルスの怖いところは、わずか10個～100個のウイルス量で感染するということです。具体的に言うと、0.1gの便で数百万人もの人を感染させることができるという計算になります。また、興味深いことにノロウイルスに感染しても発症するかどうかは、血液型により違うと言われています。これは、腸管粘膜の細胞表面にある、血液型抗原の違いによるもので、Ｏ型・Ａ型の人は最も発症するリスクが高く、Ｂ型の一部の人は、発症するリスクが低いそうです。

なんにせよ、ノロウイルスの予防対策として大事なのは、手洗いをしっかり行うということです。これから、ますます寒くなりますが、手洗いを心掛け、美味しくご飯をいただきましょう。

（研究検査科／菱川　晶絵）

「おまかせ！！感染予防塾」

インフルエンザ予防のための６つのポイント

①外出後の手洗いと定期的な換気

インフルエンザのウイルスが手に付着した場合、その手が目や鼻、口元や食べ物に触れて感染する可能性があります。また閉め切った室内では、ウイルスが留まって感染を起こしやすくなります。手洗いや換気は、ウイルスを物理的に除去する手法であり、感染予防対策では非常に有効な方法です。

手洗いは、外出から帰宅した時はもちろんのこと、料理や食事の前、口の前を手で覆って咳やクシャミをした後にも必ずおこなってください。

②うがいと適度な湿度の保持

喉の粘膜には病原体の侵入を防御する機能がありますが、乾燥すると防御機能は低下します。うがいには、口の中や喉に付着した埃や病原体を除去する効果というよりも、喉の粘膜を潤し防御機能を高める効果が期待されます。

うがいにもコツがあり、まずはブクブクうがいを１～２回おこない、口の中をすすぎます。その後にガラガラうがいを３～４回おこなうと、効果的なうがいができます。

室内の湿度を上げるために加湿器を使用される場合があると思いますが、加湿器はカビや水辺が好きな細菌の温床になることがあります。取扱説明書をよく読んで、加湿器を掃除することも大事です。

③十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

日頃から十分な栄養と睡眠をとることは、抵抗力を高めるためにとても重要です。不規則な生活は出来るだけ避けて、適切な食生活を心掛けましょう。

慢性疾患をお持ちの方はインフルエンザの重症化を防ぐためにも、自分がもっている慢性疾患の病状を安定させておくことが大切です。

④人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行している時は、特段の用事がなければ、人混みの中に入ることは出来るだけ避けた方が良いでしょう。やむを得ず人混みの中に出かける時は、マスクを着用しましょう。特に狭い屋内や公共の乗り物などで人が混み合っているような場合は、マスクの着用がウイルスの侵入を防ぐために有効です。

⑤咳エチケットを身につける

咳エチケットとは、咳・クシャミのしぶきと共に、その中に潜んでいるかもしれない病原体を人にかけない気遣いのことです。

咳やクシャミをする時は、必ず口と鼻を覆いましょう。手で覆った場合には病原体が手に付着しているので、ほかの物を触る前に手を洗うか、ウエットティッシュで手を拭きましょう。頻繁に咳やクシャミが出るような状態の時は、マスクを着用しましょう。

⑥もうワクチンは接種されましたか？

インフルエンザワクチンの発症防止効果は45％程度とされていますが、重症化防止効果は80％になります。接種したワクチンの効果が上がってくるには２週間ほどかかりますので、まだ接種をされていない方は、かかりつけ医に相談して出来るだけ早めの接種をお奨めします。

以上、６つの対策をおこなって、インフルエンザシーズンを乗り切りましょう。　（感染管理認定看護師／近藤　恵子）

看護学校便り

第33回学生祭を終えて

　第33回学生祭（東徳祭）を本年度も無事終えることができました。お忙しい中、悪天候にも関わらずご来場いただいた皆様、誠にありがとうございました。また、ご協力いただきました関係者の皆様に心よりお礼申し上げます。

　本年度は「感謝の気持ちをいつ伝えるの？今でしょ！秋の大感謝祭」をテーマに２年生を中心に準備を進めてきました。装飾では、学生が家族や友人へ日頃の感謝の気持ちを書いたハート型のメッセージカードを掲示したり、感謝の気持ちを込めて一つひとつ手作りしたミサンガを来ていただいた皆様にプレゼントしました。少しずつ感謝の気持ちを広めることができたと感じています。公開講座も熱心に受講いただきありがとうございました。

　今回は、台風27号の接近の影響もあり模擬店の開催が中止となりましたが、校内の催し物をゆっくりと楽しむことができました。各学年や各クラブが練習を重ねてきた様々な出し物でステージは終始盛り上がり、去年に負けないくらい楽しい東徳祭となったと思います。準備を進めていく中で至らないところも多々ありましたが、今回の反省点からの学びを今の１年生に引き継ぎ、より皆様に楽しんでいただける東徳祭となるよう今後も努力していきたいと思います。来年もぜひお誘い合わせの上、お立ち寄りいただければ幸いです。

（東徳島医療センター附属看護学校　学生祭実行委員長／西河　浩司）

地域連携施設ご紹介

阿波老人ホームよしの園

　よしの園は、平成28年に創立100周年を迎える社会福祉法人白寿会が運営する施設で、阿波市の自然豊かな場所に位置している施設です。

　利用者様に楽しく、快適に、安心して生活を送っていただけるよう、日々お手伝いさせていただいております。

　平成９年の開所当時から、リズムクラブ・生け花クラブ等のクラブ活動や、さまざまな行事を通して、近隣の方や地域のボランティアの皆さまにはご支援・ご協力いただいており、利用者様の支えとなってくださっています。

　また、急変等あった場合は、医師・看護師との連絡体制もとれていますので、安心して生活をしていただけます。

　他にも、併設施設として、デイサービス（通所介護）・グループホーム、ショートステイ（短期入所）もございます。

　デイサービスでは、利用者様をご自宅まで送迎し、食事や入浴等のサービスを提供する事はもちろん、カラオケやゲーム等を利用しての機能訓練で皆さんと楽しく過ごしていただけるような環境作りを心掛けております。ぜひ御利用ください。

　ご家族様のご意向やご要望、利用者様の状態に合わせ、ご利用いただける施設をご紹介させていただき、ご家族様の負担を減らすお手伝いをさせていただければと考えております。

　いつでもご見学、ご相談をお受け致しております。

ボランティアの皆さまによる人形劇

施設概要

施設名	阿波老人ホームよしの園
所在地	阿波市吉野町柿原字二条146
電話番号	０８８－６９６－５５３３
ＦＡＸ	０８８－６９６－５７７７
施設区分	介護老人福祉施設
設備概要(居室数)	入所定員50名 ショートステイ10名
入所・入居・利用条件	入所：要介護１～５の方 ショートステイ：要支援１・2、要介護１～５の方
協力医療機関	手束病院

※くすの木11月号の記事訂正とお詫び

　先月、ご紹介させていただきました『社会福祉法人樟風会　特別養護老人ホーム　吉野川荘・デイサービスセンター吉野川荘』様の施設区分に「有料老人ホーム、通所介護、訪問介護」との記載がございましたが、「特別養護老人ホーム、短期入所、通所介護」の誤りでしたので訂正させていただきます。

　ご迷惑をおかけした関係者の皆様に深くお詫び申し上げます。

《今月号編集委員》　林　達也／谷口　圭子／三好真佐美／田丸　千晶／角元　まみ